

令和4年3月 献立表

日付	曜	乳幼児献立		主な材料			栄養価 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
		0.1歳児午前	1~5歳児午後	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
5	19	土	①ツナとトマトのスパゲティ ②清汁(長ねぎ・わかめ) ④じゃが芋ソテー ⑤フルーツ	①オレングジュース ②ナポリおにぎり	スパゲッティ じゃが芋 米 油	ツナ ウィンナー 人参 玉ねぎ ピーマン トマト いんげん わかめ 長ねぎ コーン	533kcal 17.0g 12.2g
7	月	①★わかめごはん②みそ汁(豆腐・みつば) ③★鮭のマヨネーズ焼き ④もやしの胡麻和え ⑤フルーツ	①クラッカー ①★ぶどうジュース ②-1南瓜プリン ②-2 クラッカー	米 ごま エッグケア 油	鮭 豆腐 牛乳 わかめ もやし 胡瓜 みつば 南瓜ペースト	519kcal 19.2g 15.2g	
8	22	火	①★麻婆豆腐丼 ②★みそ汁(なめこ・あさつき) ④ツナとキャベツの和え物 ⑤フルーツ	①ビスケット ①牛乳 ②★肉味噌スパゲティ	米 スパゲティ 豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	長葱 干し椎茸 玉ねぎ 人参 なめこ あさつき キャベツ もやし グリンピース 胡瓜 コーン	636kcal 23.4g 21.5g
9	23	水	①★クロワッサン②スープ(キャベツ・コーン) ③★クリームシチュー ④ブロッコリーの胡麻和え ⑤フルーツ	①マンナ ①牛乳 ②★鮭わかめのおにぎり	クロワッサン じゃが芋 油 ごま 米	豚肉 ホワイトソース 鮭 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン あさつき わかめ	575kcal 22.0g 22.3g
10	24	木	①★きつねうどん ④厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ⑤フルーツ	①牛乳 ①牛乳 ②★お芋のじゃがバター しょうゆ焼き	うどん 油 じゃが芋 バター 片栗粉	油揚げ・かまぼこ 厚揚げ・牛乳 豚挽肉 長ねぎ・いんげん ほうれん草 玉ねぎ 人参	566kcal 21.3g 19.3g
11	25	金	①米飯②みそ汁(わかめ・なめこ) ③★豚肉の生姜焼き ④★ポテトサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー ①牛乳 ②★野菜のお焼き	じゃが芋 油 米 小麦粉 エッグケア	豚肉 ツナ・チーズ 牛乳 卵 味噌 もやし 人参 玉ねぎ 胡瓜 コーン わかめ なめこ たら	607kcal 26.6g 18.8g
12	26	土	①チャンポンにゆめん ④ウィンナーケチャップソテー ⑤フルーツ	①オレングジュース ①オレングジュース ②中華おこわ	そうめん 油 米・もち米 こんにやく ごま油	豚肉 ウィンナー 鶏挽肉 人参・たら・しいたけ キャベツ・もやし・あさつき 長ねぎ・玉葱 ピーマン・たけのこ	617kcal 19.3g 13.5g
14	28	月	①米飯 ②みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ③★鮭の味噌焼き ④切干大根の旨煮⑤フルーツ	①クラッカー ①牛乳 ②★マーブル蒸しパン	米 油揚げ 牛乳 味噌	人参 しいたけ・いんげん チンゲン菜 切干大根	584kcal 22.8g 18.0g
1	15/29	火	①★しょうゆラーメン ④じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①ビスケット ①牛乳 ②★梅と胡麻のおにぎり	中華麺 じゃが芋 米 油 ごま・ごま油	豚肉・牛乳 ベーコン チーズ もやし・キャベツ 長ねぎ・梅干 人参・のり 玉ねぎ	557kcal 21.4g 14.8g
2	16/30	水	①米飯②中華スープ(ねぎ・えのき) ③★スタミナ焼き ④★ツナサラダ ⑤フルーツ	①マンナ ①オレングジュース ②★パバロア	米 ごま油 豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ えのき 長葱	551kcal 19.4g 17.0g
17/31	木	①★ピピンパ丼 ②★中華スープ(大根・わかめ) ④白菜のごま炒め ⑤フルーツ	①牛乳 ①牛乳 ②★あんトースト	米 食パン ごま 油 ごま油	豚肉・味噌 マーガリン 小豆 牛乳 もやし・人参 たら・わかめ 大根・白菜 キャベツ	543kcal 19.6g 16.5g	
4	金	①★トマトカレー ②中華スープ(春雨・ニラ) ④★マカロニサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー ①牛乳 ②★ココアクッキー	米 じゃが芋 マカロニ エッグケア 春雨 小麦粉	豚挽肉 バター 卵 牛乳 玉ねぎ 人参 トマト コーン 胡瓜 キャベツ たら	678kcal 19.7g 22.3g	

★お誕生日ひなまつり会★

3	木	①鮭ちらしごはん②若竹汁 ③★鶏肉とさつま芋の揚げ煮 ④チーズ入りコーンサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー ①カルピス ②-1ケーキ ②-2ひなあられ	米・油・片栗粉 さつま芋 エッグケア ひなあられ	チーズ 鶏肉・桜でんぶ 鮭・卵 カルピス	キャベツ・人参 コーン・胡瓜・長ねぎ トマト・ほうれん草 わかめ・葱・絹さや	647kcal 17.5g 18.8g
---	---	--	---------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	---	---------------------------

★お別れ会★

18	金	①★オムライス②スープ(キャベツ・コーン) ③★唐揚げ④-1マカロニグラタン ④-2★春雨サラダ ④-3フライドポテト⑤★ゼリー	①クラッカー ①★りんごジュース ②-1パフェ ②-2クッキー ②-3ホイップ	米・マカロニ 片栗粉 春雨 エッグケア じゃが芋	バター 鶏肉 卵 牛乳 ベーコン チーズ 玉ねぎ コーン ほうれん草 あさつき マッシュルーム パセリ キャベツ 胡瓜 人参	790kcal 26.1g 27.6g
----	---	---	---	-----------------------------------	--	---------------------------

★は、らいおんぐみのリクエストメニューになります。材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

令和4年3月軽食・夕食献立表

日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
				熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
5	19	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(茄子・長ねぎ) ③大根と油揚げの煮物 ④ブロッコリーの和え物⑤フルーツ	米 じゃがいも ごま	油揚げ 味噌 キャベツ 茄子 長葱 ブロッコリー	346kcal 10.0g 5.9g
7	月	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおご飯②みそ汁(大根・人参) ③豚肉の生姜焼き ④和風大根サラダ⑤フルーツ	米・油 ごま	豚肉 味噌 大根・人参 もやし・玉ねぎ 胡瓜	462kcal 18.6g 8.3g	
8	22	火	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ごはん②みそ汁(豆腐・わかめ) ③カレーのごま焼き ④もやしとコーン炒め⑤フルーツ	米 カレイ ごま	豆腐 わかめ・長ねぎ もやし・コーン 人参・ピーマン	485kcal 23.9g 8.6g
9	23	水	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のケチャップ炒め ④白菜の和え物⑤フルーツ	米 黒ごま ホットケーキミックス	豚肉 味噌 キャベツ・わかめ 人参・ピーマン 玉ねぎ・白菜・のり	412kcal 17.2g 8.5g
10	24	木	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・あさつき) ③鶏肉の鍋照り④大根の和え物 ⑤フルーツ	米 ホットケーキミックス	鶏肉 味噌 あさつき・キャベツ 大根・胡瓜 人参	424kcal 16.3g 9.1g
11	25	金	①ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(南瓜・ねぎ) ③金目鯛のごま焼き④大根の梅和え ⑤フルーツ	米・油 白ごま さつまいも	金目鯛 味噌 南瓜・あさつき 大根・人参 胡瓜・梅	385kcal 14.4g 7.0g
12	26	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮④フライドポテト ⑤フルーツ	米・油 じゃがいも 春雨・片栗粉	厚揚げ 豚挽肉 長ねぎ・玉ねぎ 人参・コーン グリンピース	531kcal 13.9g 17.0g
14	28	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉の照り焼き風炒め ④キャベツのごまサラダ⑤フルーツ	米・油 ごま・味噌 じゃがいも	鶏肉 豆腐 キャベツ・わかめ・レモン 玉ねぎ・人参・菜めし もやし・胡瓜・長ねぎ	559kcal 18.3g 12.2g
1	15/29	火	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③豆腐のケチャップ煮 ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 豆腐・味噌 小松菜・長ねぎ	494kcal 17.9g 10.4g
2	16/30	水	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③鯖の味噌煮 ④ほうれん草のおかか和え⑤フルーツ	米・油 ごま	鯖 味噌 わかめ・長ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草	466kcal 17.4g 9.1g
17/31	木	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②すまし汁(わかめ・いんげん) ④高野豆腐のそぼろあん ⑤フルーツ	乾うどん 高野豆腐	豚肉・鶏肉 高野豆腐 人参・キャベツ 玉ねぎ・わかめ・グリンピース いんげん・干し椎茸	365kcal 16.6g 13.5g	
4	金	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・白菜) ③鶏肉の酢煮④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・ごま・ごま油 ごま油・麩 ホットケーキミックス	鶏肉 味噌 白菜 もやし・人参 胡瓜	397kcal 17.4g 7.5g	
3	19	木	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③鯖の胡麻焼き④もやしのソテー ⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま・ごま油	鯖 味噌 あさつき もやし・人参 椎茸	422kcal 16.1g 12.7g
18	☆	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・わかめ) ③豆腐のカレーあん ④キャベツのおかか和え⑤フルーツ	米 春雨 油 ごま	豆腐 わかめ・玉ねぎ 人参・ピーマン キャベツ・もやし	506kcal 18.5g 7.9g

材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。